



士福餐盒 2792-8561



HACCP衛評參製字第151號
營養師 李佩真(營養字第008142號)
台北市內湖區新明路193.195.197號



李佩真

112年1月北安國中 營養午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	奶品	營養成分																																											
							熱量	蛋白質	脂肪	碳水化合物	纖維																																							
2	一	元旦連假																																																
3	二	麥片飯	京醬肉絲 豬肉, 洋葱(炒)	花生米西糕 花生粉, 米西糕(蒸)	蝦香白菜 蝦皮, 大白菜, 木耳, 紅蘿蔔(滷)	標章 青菜	香菇雞湯 雞肉, 香菇, 蘿蔔(煮)	7	9	2	3	882																																						
4	三	肉絲 蛋炒有機飯	蜜汁雞翅*1 雞翅(烤)	油腐燒肉 油豆腐, 豬肉(燒)	鐵板銀芽 豆芽菜, 菠菜, 紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜	粽和 燒仙草 脆圓, 仙草汁(煮)	鮮奶	7	9	2	3	900																																					
5	四	紅藜飯	脆瓜燒雞 脆瓜, 蔬菜, 雞肉(燒)	甜辣醬 關東煮 蘿蔔, 貢丸, 甜不辣(煮)	白綠雙花 花椰菜, 青花菜, 菠菜(炒)	有機 蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 蛋(煮)		7	9	1.5	2	888																																					
6	五	香Q白飯	蒜香豬肉 豬肉, 蔬菜(炒)	番茄炒蛋 番茄, 蛋(炒)	脆炒高麗 高麗菜, 紅蘿蔔, 蔬菜(炒)	有機 蔬菜	味噌湯 海帶芽, 豆腐(煮)		7	9	1.5	2	845																																					
7	六	芝麻飯	三杯塔香雞 雞肉塊, 杏鮑菇, 九層塔(炒)	肉香豆腐 豬肉, 蔬菜, 豆腐(煮)	金針菇 炒脆薯絲 金針菇, 豆薯, 木耳(炒)	標章 青菜	肉骨茶湯 排骨, 豆皮, 蘿蔔(煮)		7	9	1.5	2	845																																					
9	一	拿坡里肉醬 義大利麵	鐵路豬排*1 豬排(燒)	奶香洋芋炒蛋 馬鈴薯, 蛋, 蔬菜(炒)	香菇季豆 四季豆, 香菇, 蔬菜(炒)	標章 青菜	玉米排骨湯 玉米, 排骨(煮)		7	9	1.5	3	892																																					
10	二	芝麻飯	韓風泡菜雞 雞肉塊, 泡菜, 年糕(煮)	方干滷味 豆干, 貢丸(滷)	蘿蔔佃煮 蘿蔔, 紅蘿蔔(煮)	標章 青菜	味噌 海苔蛋花湯 海帶芽, 蛋(煮)	TAP 豆漿	7	9	1.5	3	874																																					
11	三	有機白飯	★脆皮 炸雞翅*1 雞翅(炸)	鐵板豆腐 豬肉, 蔬菜, 豆腐(炒)	蝦香高麗 蝦皮, 高麗菜, 蔬菜(炒)	有機 蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓(煮)	鮮奶	7	9	2	3	900																																					
12	四	香Q白飯	蘑菇豬柳 蘑菇, 豬肉(滷)	白菜雞丁 雞肉, 大白菜, 蔬菜(炒)	螞蟻上樹 蔬菜, 冬粉, 豬肉(炒)	有機 蔬菜	酸辣湯 豆腐, 筍, 筍(煮)		7	9	2	2	918																																					
13	五	紅藜飯	沙茶豬肉 豬肉, 蔬菜(炒)	香雞 漢堡排*1 香雞堡(烤)	滷海帶三絲 海帶絲, 干絲, 蔬菜(滷)	有機 蔬菜	羅宋湯 番茄, 洋葱, 蔬菜(煮)		7	9	1.5	2	845																																					
16	一	香Q白飯	梅干扣肉 梅干菜, 豬肉, 筍(燒)	日式蒸蛋 柴魚片, 蛋(蒸)	紅絲高麗 高麗菜, 紅蘿蔔, 蔬菜(炒)	標章 青菜	海帶排骨湯 海帶, 排骨(煮)		7	9	1.5	2	845																																					
17	二	小米飯	★鹽酥雞*3 雞肉(炸)	咖哩肉燥 馬鈴薯, 蔬菜, 豬肉(煮)	金茸花椰 金針菇, 紅蘿蔔, 花椰菜, 青花菜(炒)	標章 青菜	玉米蛋花湯 玉米, 蛋, 蔬菜(煮)		7	9	2	3	900																																					
18	三	糙米有機飯	蕃茄燒魚 番茄, 豆腐, 水浸魚丁(燒)	吉野家燒肉 豬肉片, 洋葱(燒)	鮮菇燻瓜 鮮菇, 黃瓜(燻)	有機 蔬菜	綠豆甜湯 綠豆, 西谷米(煮)	鮮奶	7	9	2	3	900																																					
19	四	休業式																																																
過年囉! 新年快樂 闔家平安 寒假愉快																																																		
★因市場因素更換菜色, 敬請見諒★本菜單採用非基改之玉米及豆製品★本廠未使用輻射污染食品★																																																		
★本菜單含有蝦、花生、蛋、小麥、奶類及相關製品, 不適合過敏體質食用★本公司皆使用國產豬肉★																																																		
<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">日期</th> <th rowspan="2">星期</th> <th colspan="3">主菜種類(2次/月)</th> <th colspan="3">主菜食材替代分析(2次/月)</th> <th colspan="3">副菜種類分析(2次/月)</th> <th colspan="3">豆漿分析(2次/月)</th> </tr> <tr> <th>魚肉</th> <th>雞肉</th> <th>豬肉</th> <th>鮮食材料</th> <th>調理</th> <th>魚肉類</th> <th>豆類類</th> <th>加入食品</th> <th>炸類</th> <th>甜湯</th> <th>2次</th> <th>3次</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0次</td> <td>1次</td> <td></td> <td>6次</td> <td>6次</td> <td>13次</td> <td>0次</td> <td>0次</td> <td>4次</td> <td>2次</td> <td>3次</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>												日期	星期	主菜種類(2次/月)			主菜食材替代分析(2次/月)			副菜種類分析(2次/月)			豆漿分析(2次/月)			魚肉	雞肉	豬肉	鮮食材料	調理	魚肉類	豆類類	加入食品	炸類	甜湯	2次	3次	0次	1次		6次	6次	13次	0次	0次	4次	2次	3次		
日期	星期	主菜種類(2次/月)			主菜食材替代分析(2次/月)			副菜種類分析(2次/月)			豆漿分析(2次/月)																																							
		魚肉	雞肉	豬肉	鮮食材料	調理	魚肉類	豆類類	加入食品	炸類	甜湯	2次	3次																																					
0次	1次		6次	6次	13次	0次	0次	4次	2次	3次																																								